

きらら

元気をもらった2日間 年金者いきいきまつり

勝谷 鐵幸



上 オープニング 中右 音楽療法桐生さん 中左 バルーンアート 下 折り紙 写真提供 勝谷 鐵幸

今年のいきいきまつりは、11月15、16日に、シエフリーずかで、2日間延べ139人、うち一般の人21人が参加して行われました。

15日は、午前中に準備し、午後、来賓挨拶、メッセージ紹介の後、オープニング「みんなで歌おう」、桐生小百合音楽療法士の指導で、大声で歌い、元気になりました。16日は、午前、にぎわい広場と好評の健康チェック、介護・年金相談を行いました。午後は、映画「誰よりも金を愛す」、恒例の「福引き大会」を楽しみました。応援広告も昨年と同数の32件6万4千円の協力をいただき、ありがとうございました。

全日本年金者組合
三重県鈴鹿支部
第261号
2018. 11. 27
事務局
〒513-1124
鈴鹿市自由ヶ丘
1-16-30
<http://suzuka-nenkinsya.jimbo.com/>
桑原 篤
tel 059-374-2894
編集責任者
勝谷鐵幸
鈴鹿市半岡町1641-20
tel 059-387-0383
fax 020-4663-3958
e-mail c9awnvah@sf.commufa.jp

新しい仲間を紹介します

生川みさゑさん (稲生町)
野澤三千榮さん (稲生町)

仲間づくり

202名

(11月27日現在)

ワクワクドキドキのゲーム

ゲーム

米倉 艶子

いきいきまつり、去年に続いて二度目の参加。今回、輪投げとキャップカーリングのお手伝いをさせていただきました。元氣いっぱい皆さんが、的をめがけて懸命に挑戦。しかし、なかなか上手くいかず、小首を傾げる人も。それだけに上手いくと、見る者も一緒に喜び、「ナイス」「すごい」と盛り上がる。そんなワクワクドキドキのひととき。いい雰囲気でした。実行委員の皆様、ありがとうございました

相談して安心

年金相談

定永 陽子

毎年行われている「年金相談」を気楽に出来そうなので、相談してみました。現在私はまだ仕事をしています。来年の4月から年金がもらえる年になりましたので、働きながら年金が出るのか、調べて貰いました。両方いただけるとのこと、安心しました。これで老後の生活の心配はしなくても大丈夫とのこと、皆様もどのようにすればいいのか、解らないことがあれば、こういう時に相談して安心できると思いますね。

波の音

いつの頃からか、テレビの飲食店を紹介する番組で、気になるというか、違和感を持つ言葉があります▼店主の「ご注文を伺わせていただきます。」「材料に〇〇を使わせていただいております。」「〇〇を入らせていただきます。」また、料理番組で講師が、「砂糖、醤油を入れてあげる。」「塩、胡椒を振ってあげる。」「キツネ色になるまで焼いてあげましょう。」等々▼この中で、「させて」「あげる」に引っかけを感じるので、「お伺いします」「使っています」「入れています」「振っています」で良いと思うのですが▼また、最近、若い人との会話によく出てくる「大丈夫です。」「これ食べますか?」に対して、「大丈夫です。」「これ買いますか?」に対して「大丈夫です。」「この場合の「大丈夫」は、拒否の意味だと近所の高校生が教えてくれました▼言葉も世につれて変わっていくというものの、こういう風で良いのでしょうか。

(太田 和美 記)

話し合うに意義

県本部初の県当局との懇談

表題の懇談が、11月13日、



県との懇談 写真提供 勝谷 鐵幸

県栄町庁舎で行われました。

社会保障制度の改善、充実を

求める三重県への要望、①国

民健康保険の改善④②介護

保険の改善⑧③後期高齢者

医療制度②④高齢者への支

援③⑤生活保護行政の改善

④⑥年金制度①⑦高齢者

の社会参加促進②を出して

行われ、予定を30分以上延長、

16時過ぎまでの2時間半の懇

談となりました。

政府の出先機関のような回

答に終始しました。主なもの

を上げます。

①国保の保険料が高くて払え

ない、市町県の一般会計から

繰り入れよ、に対して、他の

保険の被保険者と均衡を欠く

からできない、とのこと。

②介護保険について、低所得

者への保険料と利用料の減免

についてどのような指導がで

きるのか質問するも、市町へ

の具体的指導の方法は示され

なかった。

③特養の待機者対策について、

県民ビジョンとして平成27〜

29年で900床を増加、平成

30〜32年の計画は520床増

加するの、国民に報じられた

くない事を報じられるからで

す。国民の声に耳を傾けず、

メディアの批判にも耳を傾け

ない安倍政権は、裸の王様に

なっています。

憲法とは、支配者の暴走を

防ぐ為にあるものです。今の

安倍政権は、戦争の出来る国

を目指しています。力の弱い

多くの人達の、幸せになれる

よう頑張って正しい事を伝え

ていく事が、記者としての役

割であると強調されました。

を予定しているが、職員の確

保が出来ず増えた分がそのま

ま空床化しているのが実態で

ある。

④後期高齢者医療制度の窓口

2割引き上げについて、県社

保協として県議会へ請願の行

動中、対する県の意見は語ら

れなかった。

⑤高齢者への支援について、

県営住宅①、2階のバリアフ

リー化、災害避難計画は進め

ているが、原子力災害の対策

は未定。

⑥生活保護行政の改善につい

て、しおりの説明、内容の適

正化について各市町でバラバ
ラであることと不適切なしお
りがあることについて紹介し
たが把握していない。

事前に要望書を届けていた

のに、文書での回答がなく、

改めて要求、後日、国保と後

期高齢者について文書回答が

届けられました。

医療も介護も、社会保障と

しての位置づけから保険主義

に変質しているとの指摘が、

正鵠を射ている県の姿勢が、

明らかになつた懇談でした。

(勝谷 鐵幸 記)

記者魂のあふれた人

望月衣塑子講演

ジャーナリストとしての役

割とは、権力と対峙する位置

に常にいる事、そして権力と

どう向き合うべきか、権力側

の隠そつとする事を明るみに

する為の報道の自由とは、政

府に恐れずそして何者にもひ

るまず、国民にタブーなく、

真実を正しく伝える事が本来

の責務だと強く語られました。

メディアの役割とは、権力

の監視、チェック。権力が報

道の自由を奪おう、奪おうと



講演する望月さん

写真提供 勝谷 鐵幸

215名達成が目標

仲間づくり特別月間

11月、12月は仲間づくり特

別月間です。

11月26日現在、10月1名、

12月2名の方を新しく仲間に

迎えることができました。さ

らに来年の1月より1名入っ

ていただく約束をしていただ

きました。

今年中に、現在202名を

215名以上の組合員になる

よう、さらに働きかけを行っ

ていきたいと思えます。

21日に推進会議を持ち、新
しく仲間を紹介していただく
方をピックアップしてお願い
することにしました。

ぜひ皆さんのお知り合いに

声をかけてください。よろし

くお願いします。

(仲間づくり推進会議代表

桑原 篤)

核兵器廃絶への可能性が高まる

県原水協結成60周年のつどい

平和部部長 川北 秀洋



オープニング 写真提供 辻井 良和

「三重県原水協結成60周年

のつどい」が11月23日午後
に、津の教育文化会館で開催
されました。参加者は約13
0人で、鈴鹿市からも大勢こ
出席いただきありがとうございます
いました。

開会挨拶の西尾比呂也県原
水協理事長は、前理事長より
20歳以上若い方です。挨拶の
中で「核兵器のない平和で、
公正な世界を築く役割を、自
分の置かれた場で、精一杯は

たしていきましよう」と呼び
かけました。

記念講演は約1時間、日本
原水協常任理事の川田忠明さ
んのお話でした。演題は「非
核平和のアジアの展望と原水
爆禁止運動」です。その内容
をいくつか感想を交えて、紹
介します。

①今年朝鮮半島の情勢が大き
く変化し、安倍総理の言う
「北の脅威」の根拠が無くなっ

陸自がミサイル基地を造る

ドキュメント映画「宮古島からのSOS」

九条の会すずかが、11月24日

にジェフリーすずかで上
映しました。

あれから75年、2019年再
び兵隊がやって来る。島を守
るためについて。

陸上自衛隊ミサイル基地を
造ろうというのだ。現在航空
自衛隊のレーダー基地がある
野原(のぼる)地区に新たに
ミサイル基地が出来れば、集
落は二つの基地に挟まれてし
まう。宮古島はオスプレイ・
F35B戦闘機等、武器だらけ
の島になることとしている。

ミサイル基地建設現場の真
ん前でメロンを作っている農
家の中里さんは、「自分の故
郷を戦場にはさせない。」と

宮古島はどこにあるの
か?那覇から300キロ、
サンゴ礁の海に浮かぶ島
だ。どうしてSOSなの
か?1944年太平洋戦
争の時、日本軍が海を守
るといつてやって来た。
宮古島の住民達を守るた
めか?いや違う。沖縄を
捨て石にしたように、多
くの島民が犠牲となった。

た。米朝の首脳会談もあり、
北朝鮮の非核化が進むぎざし
が出てきた。

②昨年7月、国連で採択され
た『核兵器禁止条約』が核兵
器廃絶への第一歩になる。現
時点で署名国は69、批准は
19カ国です。約20カ国が批准
の準備をしており、条約の発
効に必要な50カ国に達する見
通しだとのこと。被爆国
である日本の政府は「禁止へ
のアプローチが違う」と言っ
て、核兵器保有国に同調して、
この条約に背を向けているこ

とは腹立たしいことです。
③核兵器廃絶への可能性が高
まっています。国連では核兵
器保有国は追い詰められてい
ることです。

ヒバクシヤの方が、海外で
被爆の実相を語ることで、核
兵器が、どれほど非人道的で
あるかを、世界に伝えました。
私たちが今なすべき事は、
2020年までに世界で数億
の「ヒバクシヤ署名」を集め、
一日も早く地球上から核兵器
をなくすことです。

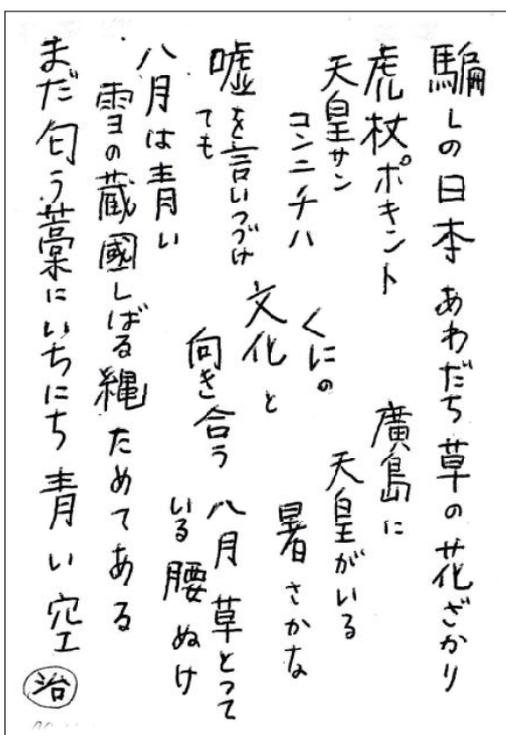


映画ポスター 写真提供 ネットより

声を上げている。少くない人
が声を上げている。軍隊は、
自分自身と国の体制を守るた
めに戦うのであり、島民の命

など守らない、というより眼
中に入らない。

(樋口 出 記)



提供 山野 孝治

サークル短信

史跡めぐりの会

忘年会のご案内

12月4日(火)湯の山、希望荘で日帰り忘年会。午前9時半集合。まだ、参加募集していますので(谷口まで)お申込みください。

(谷口 茂 記)

ブランドゴルフ

優勝は豊留和子さん

小春日和となった11月21日に、男3名女7名の10名で、4ゲームを行いました。優勝は、4ゲームトータル77で、豊留和子さんでした。ブービー賞は松村美津代さん、ホールインワンは、岡本美千子さんと山際節子さんが2回、奥山正子さんと豊留和子さんが1回の、計6回でした。

(松田 一郎 記)

トラベルの会

12月休みます。

(澤井 順子 記)

卓球を楽しもう

11月20日(火)第51回卓球サークルを実施しました。5名の参加でした。

いつもの練習を行い、その後、バックで軽く当てて相手コートに入れる練習を行いました。どんな球が来ても返せるようになり、ラリーも長く続くようになって来ました。最後は、ダブルスの試合をしました。ダブルスは、とても楽しいですね。

12月の案内

12月18日(火)13時30分〜16時、白子コミセン2Fホール。

※12月も火曜日になりました。間違えないでね! ※用意するもの上靴、タオル、飲み物、

(桑原 篤 記)



頭のわく

参考資料

「熟語、ことわざ思い出しテスト」(「スモ21発行」)

【問題】熟語・慣用句・ことわざを読み、□に言葉を入れてください。

団栗 胡桃 山茶花 柚子 銀杏 ふるさと さいふ など したく だるま □□(せんぼう)の□□(きもち)を□(はか)る □□(だじんの)の□□(ちい)に□(つ)く □□(しりょう)の□(あやま)りを□□(してき)する □□□□(にちようだい)く □□(かぐ)を□□(せいざく)する

【答え】

どんぐり くるみ さざんか ゆず ぎんなん 故郷(故里) 財布 納戸 支度 達磨 先方 気持 図 大臣 地位 就 資料 誤 指摘 日曜大工 家具 製作

(太田 和美 記)

ちょっと勉強

公的年金制度の基礎知識



年金制度は大きく「国民年金(1階部分)」と「厚生年金保険(2階部分)」の2種類に分かれます。年金制度では、被保険者が「第1号被保険者」20歳以上60歳未満の国民年金の保険料(平成28年9月からは「16900円×保険料改定率」の水準に固定)の納付義務が課される人、「第2号被保険者」厚生年金保険の被保険者「会社員、公務員、私立学校の教職員など」「第3号被保険者」第2号被保険者の配偶者「の3種類に分かれており、第2号、第3号の人は国民年金の保険料を納付する必要がありません。厚生年金保険は第2号被保険者と会社が保険金を負担(平成28年9月からは「標準報酬月額×1.8・3%(被保険者負担分は9.15%)」の水準に固定)します。年金の種類は「老齢年金」以外にも「障害年金」や「遺族年金」などがあります。年金額は、35歳・45歳・59歳の誕生日

(勝谷 鐵幸 記)

サークル短信

山歩会

11月例会

第1回 御池岳 (1247m)

11月3日(木) 晴れ、参加者10名。

7時鈴鹿出発。8時50分鞍掛トンネル前より少し下り「コグルミ谷」登山道より入山。3〜5合目付近は紅葉の見頃です。11時40分御池岳頂上着。絶景の望めるポタンプ子に移動。眼下に広がる紅葉を見ながらの昼食です。

下山は鈴北岳を経て鞍掛トンネル上を通り15時駐車地に到着。暖かな晴天に恵まれ、紅葉を楽しんだ秋の山行となりました。

第2回 織山 (きぬがさやま)

(433m)。11月17日(木) 晴れ、参加者10名。

史跡巡りグループと共催での滋賀県近江八幡市と東近江市にまたがる歴史の山です。七時車にて鈴鹿を出発。8時45分JR安土駅着。安土駅から能登川駅へ電車で移動。9時30分能登川駅から登山開始。10時猪子山頂上に着。古い

岩屋の十一面観音を拝観して社務所前より眼下に広がる琵琶湖や能登川の町の絶景を楽しみました。

休憩後よく整備された登山道をアップダウンを繰り返しながら雨宮神社着。古くはなっているものの本殿の彫刻は見事で歴史が偲ばれます。

再び登山道を歩き11時15分尾根道の鉄塔下で昼食。その後紅葉の尾根道を登り12時35分織山頂上着。史跡めぐりの会の谷口さんより織山の謂われや歴史について説明を受けました。楽しくおしゃべりしながら下り、織田信長ゆかりの安土城城跡を周って14時50分安土駅前に帰着。

今回の山行は行程10km6時間となりました。歴史上非常に重要な地点である安土地区を歩いて歴史の勉強となりました。

12月例会のご案内

「堀坂山」(1092m) (忘年登山)です。

難度★ 脚力★★★ 12月2日(日)、約6時間、集合午前

7時、JR鈴鹿駅、出欠連絡先: 岡本美千子、前田純

次回の登山は12月7日(金)

「入道が岳」です。集合は8時鈴鹿川河川敷です。

(前田 純 記)

女性部サークル

音読の会

11月の例会は、1日、10人の出席でした。

前半は、二字熟語の読み方と四字熟語の書き方のドリルをしました。

後半は、鈴鹿の庄内、肥田、玉垣、平田に伝わる昔話を4話朗読しました。読んだ後で、この話に出て来る池は、あの池かな?、この地藏さんはあの地藏さんかな?と話が弾みます。

次回は、12月6日(木) 10時、ジェフリーすずか研修室Aです。

(太田 和美 記)

スクエアステップ

スクエアステップの会場である「社福センター」が12月から3月まで、改修工事に入ります。その間の予定を変更します。

12月12日(水) 10時からジャパンレンタカーで、「みんな

と唄う会」と合同で、忘年会を計画しています。

12月26日は、お休みとします。来年の1月9日もお休みとします。

以後の予定は、毎月の『きらら』で確認をお願い致します。

(宮崎 コシ子 記)

みんなで唄う会

11月14日は9人の参加でした。

次回は、11月28日(水) 13時〜15時、社福センターです。

忘年会を12月12日(水) 10時〜15時、ジャパンカラオケで行います。弁当を注文する方12月5日迄に、澤井(378-6061)まで。

(澤井 順子 記)

おしゃべりカフェ

11月10日、ジェフリーすずかにて行いました。

麻雀も人気があり、初心者をはじめ、多数の参加で、2卓で賑やかに楽しく、男性の参加が増えました。

次回は、12月19日(水) 1時半〜、ジェフリーすずかにて、今年最後なので、忘年会も兼ねて、賑やかにいきたい

と思います。よろしくお願ひします。

(中川 美代子 記)

八十路の会

11月17日(土) 午後1時30分に、ジェフリーすずか食の工房で、11人集まり、シャトレーゼのシュークリームとコーヒー、果物で、思い思いの話もできました。また、何か出来ないかとの話も出ましたが、実現にはむずかしく思います。

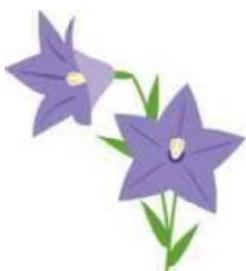
次回は、12月15日(土)、ジェフリーすずか食の工房で、1時30分です。楽しい一日にしたいと思ひます。お出かけ下さい。

(大野 尚美 記)

布あそびの会

社会福祉センターの改築により、11月、12月は、例会を休みにします。

(佐藤 晴衣 記)



お元気ですか

組合員訪問インタビュー 第160回

小川 明彦さん



小川さんは、民商へ入会して18年、会長になって10年余りになります。

全国的に民商会員が減少している中、鈴鹿民商は、減らさず頑張っています。

いろんな行事や助成金等の学習会もやられています。昨年までは、年末にはもちつき大会を取り組まれていました。民商会員だけでなく近所の人たちが子供さんを連れて参加され、大賑わいでした。帰りには子供さん向けにおみやげも用意して喜ばれていました。他に、共済会のバス旅行な

どもやられています。また、

自分の商売の方も頼まれると断り切れない性格なので、気軽に相談に乗られています。その為に、仕事が忙し過ぎるとよくおっしやっています。

また、私共の希望の里たんぼの修理も無理を言ってお願ひしています。たんぼまつりにも、焼きそばを焼いて協力していただいています。本当に頼りになる人です。

文 中川 一春
写真 勝谷 鐵幸



ある時々に、皆様のお話やご意見を聞きする度、暢気に毎日を送っている自分を反省しております。

憲法のこと、深く考えることもなく、今日まで過ごしてまいりましたが、数年前年金者組合に入れていただき、折

わたしと憲法

中川 しのぶ

会見の話があるまでは、思い出すこともあまりありませんでしたけれど、母の弟が戦死をしているのをふと思い出

る様な気がします。どうぞ未来の子ども達が悲惨な戦争に参加することのないように、心から願っています。

しました。母は、叔父の写真を見ながら、自慢話を私達によくしてくれました。母の気持ちは今頃なって少し解



催し物案内

- ① 誕生会 9月11月生まれ
11月30日(金) 11時30分～14時
社会福祉センター2階大広間 会費500円(受付だけで)
- ② 市民学習会 強行採決から5年 秘密保護法は今
12月1日(土) 14時～ 鈴鹿市文化会館3階第4研修室
講師 村田 雄介弁護士
- ③ 6・9行動
12月6日(木) 15時30分～ 白子駅西 署名活動
- ④ 白子駅西行動
12月6日(木) 17時～18時 白子駅西 署名・宣伝行動
- ⑤ 女性部望年会
12月10日(月) 11時～14時 椿会館
バス 10時桜の森公園(サーキット道路沿い水道局では
ありません。間違わないように) 10時20分文化会館
内容ージャンケン大会 全員踊り(炭坑節・青い山脈)
カラオケ 有志の出し物

短歌

幾万のコスモスの花我を見る田んぼ桃色平和のあかし
洗濯機変な音出し我を呼ぶ長い年月ありがとう言う

藤井美知子

俳句

世の中のみだれをよそに萩の花
寒さ合ひもみじの葉っぱ頬染めし

川村米子

野鍛冶屋の鞆のあたり昼ちちろ
嫁の来てよろこぶ村や狐の火

東口正男

産土の人影もなく紅葉散る
红柿のたわ小鳥の集まれり

三林保子

命ある喜び今朝の寒さかな
バルーンを孫指指して小春かな

山中幹雄

川柳

グリーン蛙腹膨らませ破れけり
浜矩子高齢「光」と我ら褒め

余志嘉壽



女性部 ひとくち広場

特集 いきいきまつり

毎日努力が大事

健康チエック 宮崎 ヨシ子

『健康チエック』には、26名の方が来て下さいました。血圧・簡易血管年齢測定。足趾力と骨密度測定でした。

おしゃべりした方々との感想ですが、日頃から、自分の健康には気を使ってみる方が多いように思いました。

私は、『足趾力』測定の担当でしたが、普段から ちゃんと毎日 歩いてみえる方は、標準値・平均値が 男性 3・0 kg 女性 2・5 kgなのに、女性でも 6・0 kg 7・9 kgと男性の平均値の二倍もある方がみえて、びっくりしました。

“継続は力なり”の、諺通り、年令を感じさせない元気で健康を保持されていること

とが、よくわかりました。

『人生 百年時代』と言われる現在の現在です。一日でも、明るく、元気に 生活出来るように自分自身でも、努力することが必要だなと痛感しました。

思いがはずー等に

喫茶、コーヒー 中川 伸子

いきいきまつりコーヒーコーナーを青山さんと組んで担当させていただきました。山中加代子さんから引き継ぎ、行事のある時二人で担当しています。

15日午前中は、会場作り、作品展の作品の搬入、

懐かしいお手玉

バザー 松岡 リミキ

15〜16日のいきいきまつりとは、どんなことするのだからと楽しみに、少しのバザー用品を積み、主人もいてくれればいいのに、どうも苦手の様で、ゲームだ、バザーだ、折り紙だと、いろんなこと見て、とても面白く楽しい二日間でした。

音楽療法、歌って元気に、とても良かったです。昔懐かしいお手玉など見て、手にして懐かしさで一杯でした。自分も歳だし人に触れ合うことで認知症から少し遠ざかる様で、これからは非療法士の桐生先生の芸を続けたいし、時々参加下さると嬉しいです。

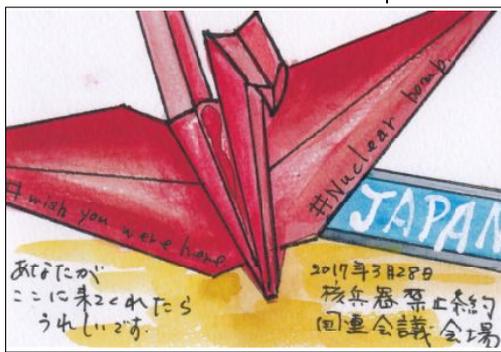
大変都合よく

折り紙 森 紀代子

仲間の皆様、本当に御苦労さんでした。ありがとうございます。大根も美味しく頂きました。重ねて御礼申し上げます。

大変楽しく有意義な一日を過ごさせていただきました。折り紙に挑戦させていただきました。初めて作る品を教えてください、少し死にかけている頭の中を洗っていただいたような気がしました。

後日、祖父母参観があるのですが、折り紙とかこままわしとか、いろいろあるのですが、私には大変都合よく折り紙を教えてくださいいただき大変助かりました。



絵手紙 提供 宮崎ヨシ子

洗濯機さがしています
連絡先 辻井豊子
よろしくお願いたします

女性部の予定

- 12月10日(月) 望年会
- 12月13日(木) 女性部世話役会議
- 12月26日(水) 県女性部役員会
- 1月10日(木) 女性部世話役会議

望年会

送迎バス
10時 桜の森公園
10時20分 文化会館
内容 ジャンケン大会
炭坑節・青い山脈
カラオケ 出し物

教えていただく方も大変親切で、私の様に頭の弱い者でも分かり易くお教えいただき、本当に助かりました。子供に教える折り方もいろいろ教えていただきありがとうございます。本当に都合良よくおおいに助かりました。楽しい一日をありがとうございました。

初めて作品展(着物リホーム洋服、手芸、折り紙)にも参加、コーヒーの用具も搬入、コーヒー喫茶は16日のみで午前中はお客様も少なく、輪投げ、パン食い競争にも参加することが出来ました。昼食後喫茶も大繁盛、コーヒー通の方が多いのか、ブラックで飲まれる方が多かったです。映画「誰よりも金を愛す」つましい生活をして、億万長者の夢実現に頑張る三木のり平さんが面白く、笑わせて貰いました。今の私達には考えられないケチケチ生活、お金はなくとも皆さんと楽しく過ごせる事が幸せです。最後の福引き大会も盛り上がり、思いがけない一等の商品券を頂きました。ラッキー、楽しいおまつりでした。

支部日誌

- 10月26日(金)「きらら」編集・発行・連絡会
- 27日(土)八十路の会
- 11月1日(木)音読の会・自治体キャラバン鈴鹿市
朗読劇「線量計が鳴る」津講演
- 3日(土)望月衣塑子さん講演会(市民会館)
- 7日(水)第7回組織部会(13:30白子コミセン)
- 8日(木)山歩会「御池岳」
- 9日(金)第7回執行委員会(13時30分～ジェフリー)
- 10日(土)「きらら」編集会議・おしゃべりカフェ
- 11日(日)介護認知症何でも電話相談(無料)
- 13日(火)県本部県当局と懇談
- 14日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 15～16日(木・金)年金者いきいきまつり
- 21日(水)仲間づくり推進会議・グランドゴルフ
- 23日(金)原水協60周年行儀・講演
- 24～26日(土～月)日本高齢者大会in熱海
- 24日(土)映画「宮古島からのSOS」
- 27日(火)「きらら」編集・発行・連絡会
史跡めぐりの会(会合)
- 28日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
- 29日(木)県社保協県と懇談
- 30日(金)11月誕生会(社会福祉センター)
- 12月1日(土)ジェフリーふえすた・市民学習会
- 2日(日)山歩会 忘年登山「堀坂山」
- 4日(火)史跡めぐりの会忘年会「希望荘」
- 5日(水)第8回組織部会
- 6日(木)音読の会
- 7日(金)第8回執行委員会・山歩会「入道が岳」
- 8日(土)「きらら」編集会議
- 10日(月)女性部「望年会」(椿会館)
- 12日(水)スクエアステップ・みんなで唄う会
合同忘年会 ジャパンカラオケ
- 14日(金)県本部囲碁大会
- 15日(土)年金支給日一斉宣伝(11～12時 バタ-)
八十路の会
- 18日(火)卓球を楽しもう
- 19日(水)グランドゴルフ・おしゃべりカフェ
- 25日(火)「きらら」編集・発行・連絡会

わたしのレシピ

材料 (15～17個位い) さつまいも500g 位い バター(有塩) 20g 生クリーム大3 卵黄1ヶ分 バニラエッセンス5～6滴 テリ用(卵黄1ヶ分 水中1) アルミップ15～16枚

スイートポテト

(佐藤 晴衣)



イラスト 樋口 出

- 作り方**
- ①さつまいもは、皮をむき、水にさらす。
 - ②鍋に芋が隠れるくらいの水を入れ、竹櫛がスツと通るくらいに茹でる。
 - ③湯を捨て、温かいうちにつぶす。バター、砂糖を入れ、なじむように混ぜる。生クリームを少しずつ入れる。
 - ④弱火に掛け、練る。鍋底から離れる様になったら、火を止める。
 - ⑤バニラエッセンス(なくてもいい)、卵黄を入れ、混ぜる。
 - ⑥オーブンを190度に温める。
 - ⑦芋の粗熱が取れたら、成形して、アルミに並べ、オーブンへ。5分くらい焼く。
 - ⑧テリ用の卵黄を水と合わせ、表面に塗り、再度10分位焼く。軽く焼き色がついたら出来上がり。
- ※ワンポイント 芋を茹でるとき、くちなしの実を2ヶ入れると色がきれいに仕上がる。ガスレンジでも上手に焼けます。くれぐれも、焼きすぎない様にタイマーを忘れずに。

サークル掲示板

サークル名

サークル連絡先

次回例会

山歩会	前田 純 (TEL 374-4596)	12月2日(日)忘年登山「堀坂山」	12/7(金)入道が岳
グランドゴルフ	松田 二郎 (TEL 374-3134)	12月19日(水) 9:00～フラワーパーク(雨天12月21日)	
卓球を楽しもう	桑原 篤 (TEL 374-2894)	12月18日(火)13:30～白子コミセン2Fホール	
史跡めぐりの会	谷口 茂 (TEL090-6610-3773)	12月4日(日)忘年会(湯の山 希望荘)	
トラベルの会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	休み。	
女性部サークル			
音読の会	太田 和美 (TEL 383-4545)	12月6日(木)10:00～ジェフリーすずか	
おしゃべりカフェ	中川美代子 (TEL 386-6883)	12月19日(木)13:30～15:00	ジェフリーすずか。
	樋口みえ子 (TEL 387-4889)		
スクエアステップ	宮崎ヨシ子 (TEL 378-7510)	12月12日(水)10時～ジャパンカラオケ	忘年会
みんなで唄う会	澤井 順子 (TEL 378-6021)	12月12日(水)10時～ジャパンカラオケ	忘年会
布あそびの会	佐藤 晴衣 (TEL 378-6433)	休み。	
八十路の会	大野 尚美 (TEL 386-8594)	12月15日(土) 13:30～ジェフリーすずか	食の工房

「サークルへは乗る人も乗せる人も助け合いの心で気軽に乗り合わせて行きましょう。」